

DOLOR DE ESPALDA : HIGIENE DE LA COLUMNA VERTEBRAL Y QUIROPRÁCTICA

04 Artículo Principal

06 Un Nuevo Hábito

08 Librería de Prestamo

10 Principios de la Quiropráctica

11 La Música Importa

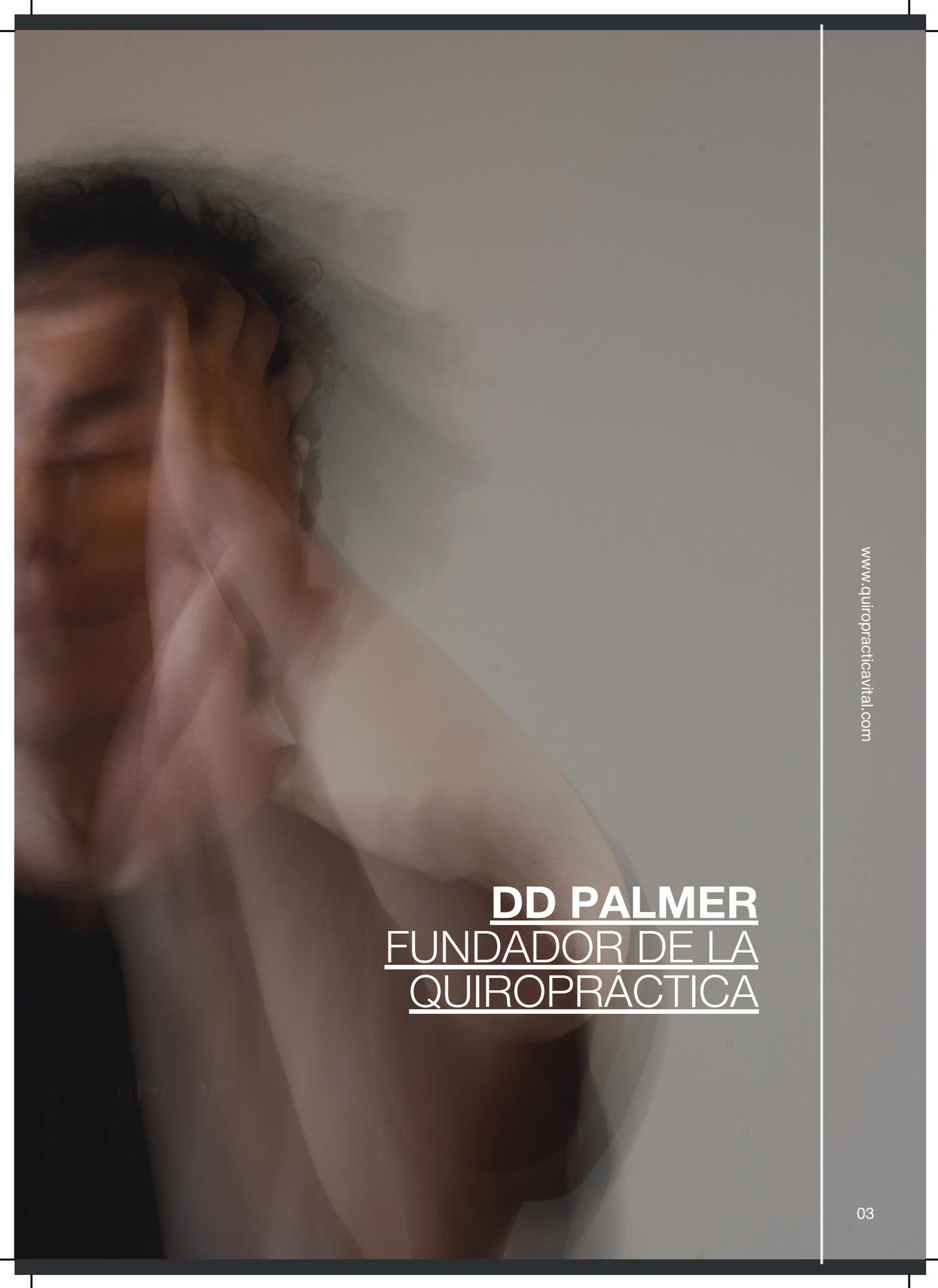
12 Introducción

13 Lo que Hay

14 ¿Estamos Conectados?

“LA PRESIÓN SOBRE LOS NERVIOS PROVOCA IRRITACIÓN Y TENSION, CON EL CONSIGUIENTE TRASTORNO DE LAS FUNCIONES. ¿POR QUÉ NO LIBERAR LA PRESIÓN? ¿POR QUÉ NO AJUSTAR LA CAUSA EN LUGAR DE TRATAR LOS EFECTOS?

¿POR QUÉ NO?”



DD PALMER
FUNDADOR DE LA
QUIROPRÁCTICA

ARTÍCULO PRINCIPAL

Dolor de espalda: higiene de la columna vertebral y quiropráctica

El mayor problema del dolor de espalda va más allá de perturbar tu calidad de vida. La columna vertebral proporciona el marco y protege el tejido más delicado, el sistema nervioso central, responsable de todas las funciones del cuerpo, incluida la salud física, mental/emocional y metabólica. Cuando este sistema pierde su integridad estructural, su capacidad para comunicarse con tu cuerpo disminuye. Cada ajuste quiropráctico tiene como objetivo mejorar la capacidad de tu sistema nervioso de funcionar mejor.

LA EPIDEMIA MUNDIAL DEL DOLOR LUMBAR

La asombrosa cifra de 619 millones de personas en todo el mundo padecieron lumbalgia el año pasado (casi el 10% de la población mundial), y se prevé que en 2050 esa cifra alcance los 843 millones. Las últimas cifras sobre la prevalencia de la lumbalgia proceden del estudio Global Burden of Disease (GBD). Un nuevo estudio publicado en la revista médica *The Lancet* muestra que la lumbalgia sigue siendo la principal causa de discapacidad en el mundo.

A MEDIDA QUE ENVEJECES

La deshidratación, la compresión y la torsión se instalan en la columna vertebral con la edad, presionando la médula espinal y las raíces nerviosas. Este proceso es gradual pero persistente, como si alguien te presionara suavemente el ojo constantemente, no mortal pero sí muy perjudicial.

CAMBIAR EL RUMBO DEL DOLOR LUMBAR

Se requiere una respuesta en dos partes:

1. Evitar factores de riesgo como la obesidad, permanecer sentado durante mucho tiempo y la falta de movimiento.
2. Cuidar tu columna vertebral de forma proactiva con ajustes quiroprácticos regulares.

PRUEBAS SENCILLAS PARA VER SI NECESITAS CUIDADO QUIROPRÁCTICO

Colócate frente a un espejo de cuerpo entero. Si un hombro o un lado de la pelvis está más alto que el otro, el cuidado quiropráctico puede ayudarte. Además, comprueba la amplitud de movimiento de la columna vertebral girando la parte baja de la espalda y el cuello a ambos lados. La asimetría indica que tu columna ha sufrido y/o sufre estrés por tu estilo de vida, y puedes beneficiarte de la atención quiropráctica.

UN NUEVO HÁBITO



Paseo diario a paso ligero:

Sal a caminar a paso ligero durante 30 minutos al día.

Gestión del peso:

Pierde el exceso de peso corporal. Come más proteínas y grasas saludables, evita el azúcar.



Pausas para moverte:

Aprovecha las pausas para ir al baño para mover tu columna vertebral, sobre todo después de permanecer mucho tiempo sentado.



¿Sabías que tenemos 78 órganos?

Aunque la cantidad de órganos puede variar en función de cómo se cuenten, la cifra mayormente aceptada por la comunidad científica es de 78.

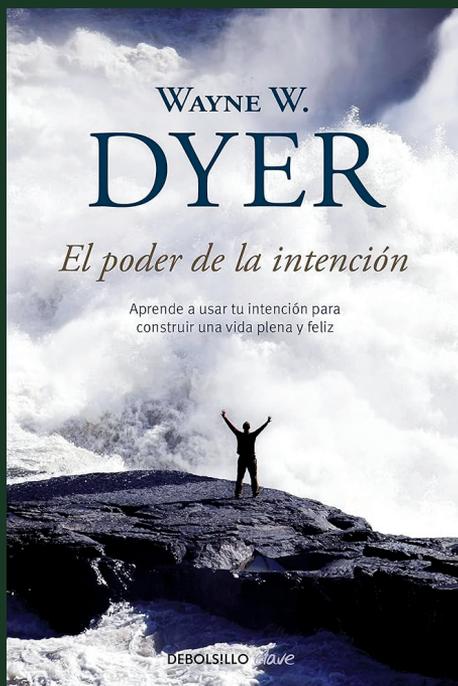
Aunque algunos de ellos se repiten en el organismo, se cuentan una sola vez, como los dientes o los huesos.

De los 78 órganos tan solo cinco cumplen funciones indispensables para la supervivencia: cerebro, corazón, hígado, al menos un pulmón y al menos un riñón.

UNA VERDAD AL
DESNUDO SOBRE
TU CUERPO - ES
INTELIGENTE

NUESTRA LIBRERÍA DE PRESTAMO

Es muy alentador ver que cada vez son más los que hacen pleno uso de nuestra librería de prestamo gratuita!



Durante años, el doctor Dyer ha investigado la intención como una fuerza en el universo que nos permite llevar a cabo el acto de crear; por eso, a través de ella, podemos lograr que nuestra existencia llegue a ser todo lo plena y feliz que deseamos. Es decir, la intención no como algo interno a nosotros que nos impulsa a hacer, sino como una energía de la que, sin saberlo, participamos.

Todos formamos parte del poder invisible de la intención; conociéndolo y usándolo de forma adecuada nos convertimos en dueños de las transformaciones que queramos imprimir a nuestras vidas. A través de historias reales y aleccionadores ejemplos aprenderemos los principios de la intención y cómo conectar esta fuerza universal con la fuente de creatividad que ya poseemos.

El dolor lumbar es una de las razones más comunes por las que la gente busca un quiropráctico. Durante décadas, **los quiroprácticos han visto resultados increíbles con el tratamiento del dolor lumbar.**

Pero también necesitamos tu ayuda...

Como **mantenerte lo más activo posible, evitar el sobrepeso** y cumplir tu programa de ajustes de manera regular.

**¿PUEDE
LA QUIROPRÁCTICA
AYUDAR CON...?**

LOS 33 PRINCIPIOS DE LA QUIROPRÁCTICA

La quiropráctica mantiene su enfoque basado en principios atemporales al tiempo que adopta los nuevos descubrimientos científicos.

PRINCIPIO #23: HAY UN 100% DE INTELIGENCIA INNATA EN CADA "SER VIVO"

Esta inteligencia innata es perfecta y está presente al 100% en cada ser vivo. La cantidad o cantidad de esta inteligencia está gobernada por la demanda única de cada ser vivo, pero siempre es del 100%.

PRINCIPIO #24: LA FUNCIÓN DE LA INTELIGENCIA INNATA

La función de la Inteligencia Innata es adaptar fuerzas y materia universales para su uso en el cuerpo, de modo que todas las partes del cuerpo tengan una acción coordinada para beneficio mutuo.

La quiropráctica es ciencia, arte y filosofía.

LA MÚSICA IMPORTA: ENCUENTRA TU RITMO



ESTE TRIMESTRE, TENEMOS UNA
PLAYLIST EN PARTICULAR PARA
ACOMPañARTE EN TU PASEO.



INTRODUCCIÓN:

UNA HISTORIA QUE VALE LA PENA CONTAR...

*Hace 2 meses que estoy haciendo los ajustes y ya puedo decir que *en mi caso* físicamente me siento mejor con menos molestias de espalda, me siento mucho más recto, relajado.*

Sé que la quiropráctica está conectada directamente con el sistema nervioso... resultó que el lado mental es muy potente también: De hecho, tengo más constancia en lo que hago: mas motivación, mas energía, me hace sentir más animado y cada vez quiero seguir estándolo.

Desde luego, sigo con el deporte, me animo a comer bien y sano, a cuidarme, es casi como si mi cerebro y cuerpo me lo piden ahora. Es como natural hacerlo y cada vez más una convicción en lo que me hace sentir bien. En fin, tenía dudas antes de empezar, por falta de conocimientos sobre esa técnica, y ahora siento que la quiropráctica me hace ser quizás la mejor versión de mi mismo cada ajuste un poco más y seguiré haciéndolo. Alessandro, gracias por tu servicio, amabilidad y magia en tus manos.

Hasta pronto!

Christopher



Para servirte mejor, **asistimos regularmente a seminarios de quiropráctica**. Recientemente, estuve en Paris aprendiendo con el Dr Atle Torstensen, quiropráctico del [@acmilan](#) y [@acmonza](#), experto en quiropráctica deportivas.

También asistí a 2 seminarios en Barcelona, ambos de técnica para seguir ampliando conocimientos sobre como el cuerpo reacciona y se distorsiona debido a los diferentes tipos de estrés (físico, químico y emocional), no solo a nivel de la columna vertebral sino de cráneo y mandíbula.

¿ESTAMOS CONECTADOS?

Estamos activos sobretodo en Instagram, donde a menudo ponemos videos, hacemos directos y hablamos de varios temas relacionados con la salud de tu columna vertebral, hablamos de estrés y herramientas para sacar el máximo provecho a tu cuidado quiropráctico.

@quiropacticavital



EN EL PRÓXIMO TRIMESTRAL...

EL CEREBRO
ANSIOSO

MÁS INFO



DESCARGA NUESTRA APP

Introduce el código
NOZVJGMZ + tu correo electrónico



IPHONE



ANDROID



www.quiropacticavital.com